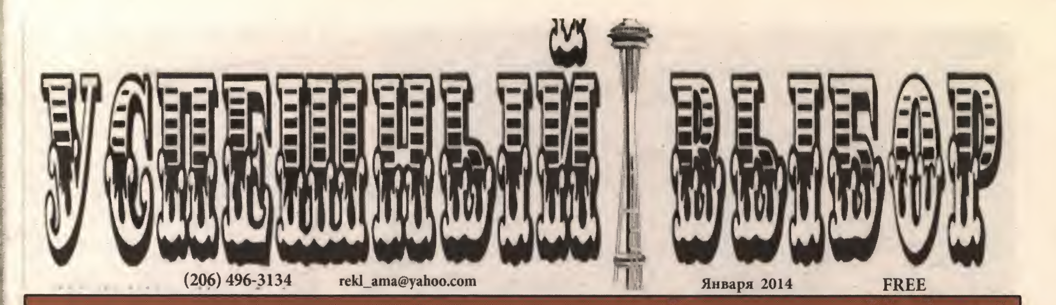
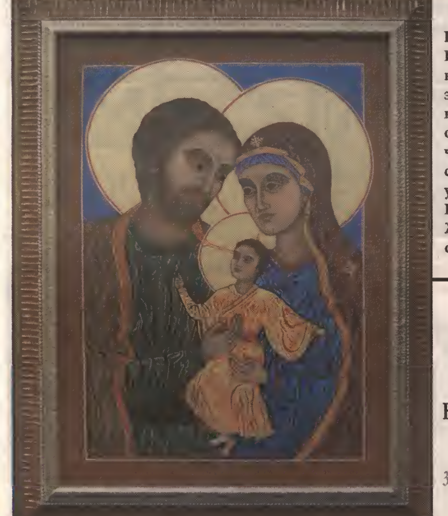


(206) 496-3134 rekl_ama@yahoo.com Января 2014 FREE



Слово редактора

Поздравляю с наступившим Новым годом. Как благая весть о Рождении Иисуса когда-то озарила мир, так пусть этот свет озаряет Ваши души и наполняет их искренней верой, благодатью, спокойствием и гармонией. На этот, 2014 год, хочу пожелать, чтобы в каждом сердце зажегся огонек любви, веры и надежды. Пускай самое плохое, что только могло с вами произойти, останется уже в прошлом, а будущее будет светлым и чистым. Желаю только чистых событий в жизни и чутких людей рядом! Пусть добро и любовь согревает всех нас и придаст сил и мужества, великодушия и света! Желаю упорядоченности в целях, теплоты в отношениях и искры познания в сердце. Пусть в этот году высохнут все слезы, и светлая радость поселится в душе. Желаю чтобы каждый мог найти свое счастье, укрепить здоровье и обязательно поверить в чудо, ведь если есть вера, то Господь творит чудеса.

Sergey Mironchuk (206) 496-3134 rekl_ama@yahoo.com



ЗАЧЕМ ПОКУПАТЬ ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ В МГАЗИНАХ ПО ЗАвВЫШЕННЫМ ЦЕНАМ?



ВЫ СМОЖЕТЕ СЭКОНОМИТЬ 50% и больше в Renton Coin Shop покупая новые или подержанные ювелирные изделия



Мы специализируемся на продаже старинных и уникальных изделий наряду с цепочками и другими изделиями на каждый день



Мы скупаем и продаем ювелирные изделия из золота и серебра, платины!



225 Wells Ave South
Renton, WA 98057
Phone: 425 226 3890
email: info@rentoncoinshop.com
http://www.rentoncoinshop.com





Вождение автомобиля зимой: что нужно знать и уметь

Сегодня водителей, которые зимой ставят своего четырёхколёсного друга "на прикол" почти не осталось - все ездят каждый день и при любой погоде. И, если летом прокатиться по сухому асфальту - одно удовольствие, то зимой сложностей значительно прибавляется. Именно зима требует от водителей большего внимания, мастерства и хотя бы минимальных знаний, необходимых, для спасения своей, а часто и чужих жизней. Зима встречает нас скользкой дорогой, сугробами, снегопадами и туманами, и к этим трудностям следует под готовиться заранее.

Правила зимнего вождения

Итак, скоро Ваша первая «автомобильная зима», что нужно знать, чтобы свести к минимуму риск попасть в ДТП? Существует ли обучение вождению зимой? Как правильно себя вести на скользкой дороге и стоит ли вообще ездить зимой? Попробуем ответить себе на некоторые вопросы. Ездить или не ездить зимой – решать Вам, но при этом следует учитывать, что длительный простой (даже в отапливаемом гараже) совсем не полезен для Вашего автомобиля, кроме того, при условии соблюдения простых но важных правил, езда зимой не намного более опасна с точки зрения потенциальной аварийности, чем вождение летом – в общем, все в Ваших руках. Попробуем сформулировать правила, которых нужно придерживаться каждому водителю в зимний период, независимо от опыта, квалификации, достижений в автоспорте и прочих моментов и регалий:

Никаких резких движений. Ни руками, ни ногами. Если Вы находитесь за рулем, резкие движения Вам противопоказаны в любое время года, но зимой они на несколько порядков опаснее, а возможные последствия гораздо трагичнее.Таким образом, все делаем плавно, постепенно: крутим руль, тормозим, трогаемся с места, сбрасываем/набираем скорость и т.д.

Скоростной режим приводим в соответствие с ПДД. Народная мудрость о том, что ПДД писаны кровью особенно актуальна в тяжелых дорожных условиях (к которым, в частности относится и гололед). На кону не много и не мало – жизнь, Ваша, Ваших пассажиров, а также других участников дорожного движения. Не забывайте, что там, впереди, возможно, нарушает правила какой-нибудь Вася Петров, и Вы, увидев его в последний момент, уже не сможете, как летом, просто «вильнуть» и уйти от столкновения, Вам нужно будет принимать в доли секунды решение – либо идти на таран, либо улететь на тротуар с людьми, в кювет, поле, лес, дерево, столб, встречный или стоящий автомобиль (нужное подчеркнуть). И все это может очень плохо закончиться, если конечно Вы не будете двигаться со скоростью, позволяющей вовремя остано - виться даже на скользкой дороге и пропустить идиота. Не отнимайте у себя шанс выжить – не нужно.

Никакой излишней самоуверенности. Если Вы посещали курсы экстремального вождения, которые предлагают многие автошколы , Вам должны были рассказать, что все навыки экстремального вождения нужны только для экстремальных ситуаций и для повышения спокойствия водителя за счет укрепления уверенности в собственных навыках. Пользоваться, или (что еще хуже) пытаться воспроизводить каскадерские трюки с затягиванием ручника можно исключительно на специальных площадках, но ни в коем случае не на дороге, даже если Вам кажется, что она сейчас пустая. Уже через секунду из темного переулка (или из-за дома), возможно, вылетит все тот же Вася Петров.

Дистанцию увеличиваем в два, а лучше в три раза. Поверьте, Вы приедете на работу всего на 5 минут позже, если в потоке (и даже в пробке) перед Вами «встроится» два, или даже десять «торопыг», зато потеряете часы на ожидание сотрудников в случае, если перед впереди идущим авто резко затормозит все тот же Вася Петров, и у него окажется более эффективная резина, либо же под его колесами окажется более сухой асфальт. Поэтому главное правило вождения зимой – никуда не спешить и вести себя осторожно.

Золотой век

Я плачу. Слезы умиления наворачиваются на глаза. Я чувствую, что настали предсказанные пророком Исайей времена, когда волк и ягненок будут пастись вместе и лев, как вол, будет есть солому. Настал Золотой век! Правозащитники и Путин за бутылочкой винца обсуждают вопросы защиты прав человека и возможности спасения политзаключенных. Или невозможности спасения. Какая, впрочем, разница? Главное, что в непринужденной обстановке, во время дружеской попойки, чисто конкретно, в президентских апартаментах.

Что вы говорите? Путин избран на нечестных выборах? В стране сидят политзаключенные? Да какая разница, если есть возможность повилять хвостом перед благодушно настроенным хозяином! Опять же, можно про политзэков поговорить. В ритуальных, так сказать, целях. Сказал что-то про политзэков, и вроде все в порядке – есть отмазка. Правда, толку нет, но так на это и не рассчитано.

Нет, я понимаю Владимира Лукина и Михаила Федотова, уж не говоря о Вячеславе Володине, – их придворная должность обязывает. Даже Людмилу Алексееву понимаю – кто еще кроме Путина нальет бокал вина на халяву, да так искренне и по-человечески поблагодарит ее как "одного из старейших бойцов на этом фронте – нашу коллегу госпожу Алексееву". Хороши коллеги! Впрочем, ведь пасутся вместе. Путин благодарил тех, кто принимал участие в подготовке Конституции, которую он теперь с таким удовольствием нарушает. Правозащитники Алексеева, Брод, Ганнушкина, Кабанов, Гефтер, Костина, Памфилова, Кучерена и прочие (общим числом 33 человека) слушали и не перечили. Немного поговорили и о грядущей амнистии. Оказалось, что Путин представляет ее себе иначе, чем правозащитники, но в целом все остались довольны. Правда, из политзэков по ней вряд ли кто освободится, да разве в этом дело? Главное - высказаться погромче, а потом с сознанием выполненного долга предстать пред сиятельные очи, осознать свою государственную значимость и услышать высочайшую похвалу. Ласковое слово и правозащитнику приятно. За возможность радостно помурлыкать в Ново-Огареве правозащитникам пришлось безответно снести многочисленные путинские откровения. О том, что "нужно уважать право других людей на свободу". О том, что социальные права не менее важны, чем политические. О том, что "у власти и у правозащитного движения абсолютно одинаковые задачи". Но самым восхитительным было напоминание Путина о цене лояльности собравшихся: "Еще, пожалуй, следует добавить что – и это вы тоже хорошо знаете – мы в этом году в три раза, более чем в три раза увеличили финансовую поддержку некоммерческим организациям. Значительная часть средств –250 миллионов, если мне память не изменяет, – пошла на поддержку именно правозащитников, работающих в политической сфере, из 3,2 миллиарда рублей. Причем мы это организовали таким образом, как вы сами и предложили... Надеюсь, что вы удовлетворены тем, как была выстроена эта работа".

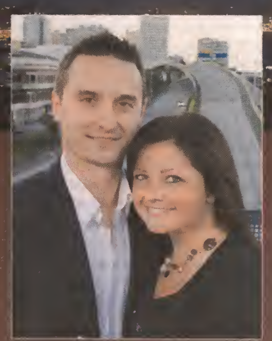
Правозащитники, конечно, были удовлетворены. Они скромно молчали, ибо помнили, что пасутся на одном с властью поле и жуют общую солому из одних государственных яслей. Все они, от МХГ Людмилы Алексеевой до редакции "Пионерской правды" получают щедрые правительственные гранты из государственного бюджета (желающие могут полюбоваться на семизначные суммы, выделяемые прикормленным правозащитникам). Так что приходится молча слушать хозяина и выказывать чувство глубокого и полного удовлетворения.

После дружеской пьянки с президентом в Ново-Огареве часть правозащитников поехала в Москву вручать друг другу премии по случаю Дня прав человека. Глава Московской Хельсинкской группы Людмила Алексеева приехала в Сахаровский центр со своим коллегой – заместителем главы кремлевской администрации, членом генерального совета партии "Единая Россия" Вячеславом Володиным. Здесь братание продолжалось на более низком уровне. Если кто-то думает, что Золотой век победил в одной отдельно взятой стране, то он ошибается. Это поветрие. В тот же день, 10 декабря, президент Обама на похоронах бывшего коммуниста Нельсона Манделы в неофициальной обстановке пожал руку нынешнему коммунисту Раулю Кастро. Вот и спрашивается: если президенту самой влиятельной в мире демократии позволительно ручкаться с кубинским диктатором, то почему бы нашим правозащитникам на закорешиться с фальшивым президентом России ?

Александр Подрабинек,

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ

- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)



REALTORS



Lakewood New Construction!
a. 2,160 +/- Square Feet
b. 4 Bedroom
c. 2.5 Bath
d. 0.16 +/- Acre Lot
e. $319,950




Gorgeous Home in Tacoma!
a. 2,475 +/- Square Feet
b. 5 Bedroom
c. 2.5 Bath
d. 0.43 +/- Acre Lot
e. $359,950

VITALIY MIKSHANSKIY
MARIANNA MIKSHANSKIY
3929 Bridgeport Way W #206,
University Place, WA 98466
PH.253 -565-1010
FAX.253 -564-6004
CELL.253 -255-2342
EMAIL. MARIANNAMI@JOHNLSCOTT.COM

Mt. Rainier View!
a. 2,140 +/- Square Feet
b. 4 Bedroom
c. 2.5 Bath
d. 0.12 +/- Acre Lot
e. $224,95



New Construction in NE Tacoma!
a. 3,108 +/- Square Feet
b. 3 Bedroom
c. 2.75 Bath
d. 0.18 +/- Acre Lot
e. $424,950

Tacoma New Construction!
a. 1,500 +/- Square Feet
b. 3 Bedroom
c. 2.25 Bath
d. 0.12 +/- Acre Lot
e. $199,950



Vacant Lot in Auburn!
a. 1.19 +/- Acres
b. Subdivided for 6 lots
c. All utilities available on street

COMMERCIAL REAL ESTATE

- Warehouses
- Churches
- Office Buildings
- Trucking Distribution Facilities

John L. Scott®
REAL ESTATE

E-mail: mariannami@johnlscott.com
www.johnlscott.com/mariannami



Мы считаем, что наша страна была создана тяжелым трудом тех, кто приехал из разных уголков Земли. Когда я беру в руки Американский доллар, я чуствую веру в систему и стабильность страны, ощущение свободы и безопасности, ценность созданой демократии! Это отражение духа нации.

Куда поехать отдыхать в каникулы?

Каникулы – не менее идеальное время для путешествий, чем летний отпуск. И куда бы вы ни поехали в этом год – будь то, на - пример, далекие экзотические острова, прильнувшие к экватору, или же самые романтические уголки рождественской Европы, любое ново - годнее путешествие обещает быть сказочным, увлекательным, и уж точно – неповторимым. Представляет самые «лакомые» места, куда стоит отправиться отдохнуть на рубеже уходящего и грядущего годов.

Курорт Anantara Kihavah Villas на Мальдивах

Детали: Даже краткое описание преимуществ курорта Anantara Kihavah выглядит словно рождественская сказка: роскошные виллы с высокими потолками, мраморными полами и собственными бассейнами, утопающие в красотах тропической природы, райское уединение и покой при высочайшем уровне комфорта и сервиса... Представьте себе жизнь на тропическом необитаемом острове – ветер в верхушках пальм, чистое голубое небо и бескрайний горизонт... Это ли не самое подходящее место, чтобы провести незабываемые новогодние каникулы? Тем паче что на время праздничных выходных отель запланировал для своих гостей грандиозную программу развлечений. «Гвоздем» этой программы станет особая подводная вечеринка, которая пройдет 1 января в глубинах Индийского океана! Принять участие в этом захватывающем мероприятии смогут как опытные дайверы, так и новички. Для погружения выбран один из самых живописных мест атолла Баа — залив Ханифару. Несколько лет назад ЮНЕСКО объявила атолл Баа, где и расположен курорт Анантара, биосферным заповедником — здесь обитают редчайшие вид рыб, дельфины, морские черепахи и скаты-манта, а также поистине завораживающие животные — китовые акулы. Сам новогодний ужин в ночь с 31 декабря на 1 января пройдет прямо на пляже, под гигантским покрывалом экваториальной ночи с мириадами мерцающих звезд, и обещает быть незабываемым!

Финляндия, Лапландия

Цель: пересечь линию полярного круга, любоваться видением красты северное сияние, покататься на лыжах, погладить северного оленя.

Детали: Отдых в новогодние каникулы – идеальный повод, чтобы посетить Лапландию, которую во всем мире величают колыбелью Рождества. Тем более что период с начала декабря по конец января для Лапландии особый. Он называется «каамос» – сезон полночных сумерек. В это время солнце почти не отрывается от горизонта, добавляя еще больше магического великолепия местному природному колориту. Мягкий иск - ристый чистейший снег отражается десятками оттенков индиго, воздух почти скрипит морозной свежестью, по ночам небо переливается причудливыми разводами северного сияния… Дивная заполярная сказка, попадая в которую с легкостью веришь в то – что любое желание, зага - данное в рождественские праздники именно здесь, сбудется непременно. И где-то среди этого морозного, заснеженного волшебства живет главный герой рождественских праздников – Дед Мороз (или как вам удобнее величать его – Санта Клаус, Йоулупукки, а может быть - Пэр Ноэль…). Его резиденция находится вблизи города Рованиеми, прямо на линии полярного круга. При пересечении этой одновременно и ска - зочной и вполне себе географической границы вам подарят особый памятный сертификат, который будет напоминать вам о волшебных новогодних каникулах. Кроме посещения «штаб-квартиры» Деда Мороза, в Лапландии можно покататься на оленьих и собачьих упряжках, а также отдохнуть в новогодние каникулы на лучших горнолыжных курортах Финляндии – Саариселька, Рука, Леви или Юлляс. Они славятся не только потрясающими заполярными зимними пейзажами, но и высоким уровнем горнолыжного и гостиничного сервиса при оптимальных ценах.

Индонезия, Бали

Цель: прийти в себя, познать целительную силу спокойствия и красоты, научиться создавать мир в собственной душе.

Детали: Куда поехать в этом году в зимние каникулы, спасаясь от морозов и праздничной сутолоки мегаполиса? Конечно же – на тихий, уютный, очаровательный остров Бали. Писательница Элизабет Гилберт, прославившаяся описанием своих любовно-духовно-гастроно - мических путешествий в том числе и по острову Бали, утверждает, что балийцы, как никакой другой народ, умеют видеть в окружающем нас мире гармонию и утонченность. Они умеют беречь и приумножать красоту в ее первозданном виде – как физическую, так и духовную. Недаром считается, что лучшие оздоровительные ретриты можно пройти только в спа-центрах на Бали. Один из подобных центров – роскошный курорт Fivelements Puri Ahimsa, бамбуковые шатры которого расположились в объятиях живописных холмов на берегу реки Аюнг. Центр предлагает несколько видов оздоровительных программ, в рамках которых вы приобщитесь к древнейшим очистительным и гармонизирующим практикам. Энергетическое питание по системе сыроедения, специальные массажи и спа-процедуры, целительная терапия и занятия сакральными искусствами – все это помогает человеку, уставшему от суеты и стрессов, в буквальном смысле слова родиться заново. Даже за относительно короткий срок рождественских каникул, проведенных на курорте Fivelements Puri Ahimsa, можно привести в полный порядок и тело, и дух.

Мальдивы, отель Conrad Maldives Rangali Island

Цель: погулять между островами над океаном, поужинать под водой, спасти китовых акул.

Детали: Перечислять достоинства пятизвездочного оазиса Conrad Maldives Rangali Island – никакой статьи не хватит. Но есть и некоторые уникальные прелести, умолчать о коих никак нельзя. Во-первых, отель Conrad занимает не один, а сразу два острова, которые соединены между собой мостом протяженностью полкилометра. Более романтичного места для прогулки и наслаждения экваториальными закатами и придумать нельзя! Кроме того, Conrad знаменит единственным в мире подводным рестораном, где прямо над головами восторженной публики проплы - вают удивительные, причудливые и красочные представители подводного мира Мальдив. Отпраздновать в таком ресторане любое торжество – стопроцентная гарантия того, что именно эти каникулы запомнятся вам на всю жизнь…

Однако, если вы хотите провести отдых в каникулы на Мальдивах действительно оригинальным образом – примите участие в уникальной программе по спасению китовых акул, которую организовала управляющая компания отеля. Вы сможете почувствовать себя профессиональным ученым-подводником, изучая строение и поведение китовых акул в их естественной среде обитания наравне с настоящими биологами.

Как развить интеллект.

В этой статье я расскажу о том, как развить интеллект. Здесь пойдет речь о возможностях и потенциале нашего ума. Но для начала хотелось бы развеять ряд заблуждений, распространенных мифов об интеллекте, прежде чем перейти непосредственно к практическим рекомендациям. Считается то, что интеллектуальные способности, тип мышления (математико-аналитический склад ума, гуманитар -ный склад) даются от природы и далее определяются воспитанием и развитием в детстве, что задает основной фундамент для нашего типа мышления и уровня развития интеллекта в зрелом возрасте. Это отчасти верно, но только отчасти.

Мифы и заблуждения об интеллекте

Из этого вытекает ошибочная убежденность в том, что раз формирование разума и способностей мозга уже состоялось, то интеллект это вовсе не то за чем надо ухаживать, что необходимо тренировать и развивать. Это частный случай того о чем я говорит в статье можно ли себя изменить;, в которой я разоблачал из -вестный миф о том что себя изменить нельзя. Только я говорил о характере и способностях вообще, но это также справедливо и отношении возможностей мозга. Да, я согласен с тем, что нужно очень счастливое стечение обстоятельств, чтобы стать Эйнштейном: с одной стороны благоприятствующие становлению ума условия на уровне генома, с другой — правильное, с точки зрения формирования личности гения, воспитание и развитие способностей в детстве. Но я категорически не разделяю убеждения, касающегося того, что человек не способен развивать интеллект, коль уж его способности не получили нужного толчка в юном возрасте или не были даны от рождения. Каждый из нас может достичь приемлемого уровня интеллектуальных качеств, нужно только приложить усилие и не опускать руки. Может показаться, что я где-то повторяюсь, но на самом деле я просто вновь возвращаюсь к принципу, который лежит в основе моей системы саморазвития: внутри каждого человека лежит потенциал и нужно лишь проявить силу воли и осознанность, чтобы его раскрыть.

Теперь поговорим о втором заблуждении. Если первый миф относится к людям чьи возможности ума не получили нужного развития, то следующий касается тех, кому удалось хорошо поспособствовать усилению некоторых качеств рассудка, людей умных и/или одаренных и которые считают себя таковыми. Для них в самом факте осознания собственных выдающихся способностей корениться некоторая опасность.

Может казаться, что коль скоро они располагают определенными качествами ума (математическими способностями умением разбираться в людях, формулировать сложные концепции, хорошей памятью и эрудицией), то остальные параметры мышления в развитии не нуждаются, так как эти люди, по их убеждению и так достигли пика своего ум -ственного формирования.

Например кто-то думает что быть умным в какой-то одной области, значит быть умным вообще. Какие-то индивидуумы обладают большими познаниями в области гуманитарных наук, бегло умеют охватить мыслью основную идею какой-нибудь мудреной концепции, но испытывают сложность когда приходиться считать мелочь в магазине, а кто-то наоборот быстро решает математические задачи но теряется при анализе жизненных ситуаций или при оценке людей. Ум должен быть развит гармонично!

Несбалансированное развитие интеллекта, подобно неравномерной тренировке мышц. Это все равно, что записаться в тренажерный зал и работать над развитием только мышц рук и в итоге превратиться в какое-то подобие орангутанга! Хорошая спортивная фигура требует сбалансированной проработки каждой из групп мышц, а чтобы этого достичь, необходимо знать какие группы мышц бывают и как нужно их тренировать. Пользуясь такой аналогией, я буду говорить об интеллекте: опишу то из каких функцио -нальных частей он состоит и как можно развивать каждую из них.

Секреты развития интеллекта

Меня один раз спросили совета: «Николай, посоветуйте мне способ развить интеллектуальные способности. С детства у меня какие-то проблемы с соображалкой, прочитал книгу (не помню точно автора а название припоминаю примерно) И. Иванова — Стань гением за несколько дней! — не помогло».

И ничего удивительного, подобная литература использует желание людей к поиску легких и быстрых путей в обход проверен -ных, но сложных. Так же как и не существует тренажера или таблетки, который сделает из тебя культуриста и заменит целый тренажерный зал(хоть и была во времена моего детства реклама таки чудо- тренажеров), также и не существует универсального метода повы - шения интеллект быстро и легко.

Лучший способ развивать мозг — это регулярно нагружать его при этом комплексно, а не одним каким-то упражнением (то же и справедливо для мышц). Эта мысль не блещет оригинальностью, более того она банальна и очевидна: нет лучшего способа улучшить состояние своего здоровья и физическую форму чем бросить вредные привычки и заняться спортом. Таким же образом лучшим толчком к развитию ума является использова ние его в разных комплексных задачах. Многие это прекрасно понимают, но как доходит до практики почему-то благополучно забывают!

Как развить интеллект. Упражнения и рекомендации

В этой статье я расскажу о том, как развить интеллект. Здесь пойдет речь о возможностях и потенциале нашего ума. Но для начала хотелось бы развеять ряд заблуждений, распространенных мифов об интеллекте, прежде чем перейти непосредственно к практическим рекомендациям. Считается то, что интеллектуальные способности, тип мыш ления(математико-аналитический склад ума, гуманитарный склад) даются от природы и далее определяются воспитанием и развитием в детстве, что задает основной фундамент для нашего типа мышления и уровня развития интеллекта в зрелом возрасте. Это отчасти верно, но только отчасти. Из этого вытекает ошибочная убежденность в том, что раз формирование разума и способностей мозга уже состоялось, то интеллект это вовсе не то за чем надо ухаживать, что необходимо тренировать и развивать. Это частный случай того о чем я говорит в статье можно ли себя изменить;, в которой я разоблачал известный миф о том что себя изменить нельзя. Только я говорил о характере и способностях вообще, но это также справедливо и отношении возможнос- тей мозга. Да, я согласен с тем, что нужно очень счаст - ливое стечение обстоятельств, чтобы стать Эйнштейном: с одной стороны благоприятствующие становлению ума условия на уровне генома, с другой — правильное, с точки зрения формирования личности гения, воспитание и развитие способностей в детстве. Но я категорически не разделяю убеждения, касающегося того, что человек не способен развивать интеллект, коль уж его способности не получили нужного толчка в юном возрасте или не были даны от рождения. Каждый из нас может достичь приемлемого уровня интеллек туальных качеств, нужно только приложить усилие и не опускать руки. Может показаться, что я где-то повторяюсь, но на самом деле я просто вновь возвра- щаюсь к принципу, который лежит в основе моей системы самораз - вития: внутри каждого человека лежит потенциал и нужно лишь проявить силу воли иосознанность чтобы его раскрыть.

Познание нового: чтение научной и научно-популярной литературы, просмотр познавательных фильмов, энциклопедии, полезные, познавательные сайты, все это способствует обогащению вашего ума, эрудиции. Не пренебрегайте этим! Стремитесь сохранить любознательность как у ребенка! Всегда узнавайте новое, постигайте этот мир и человека.

Помните, знание — сила!

Euro Food & Deli

Новый Русский Магазин

ЕЖЕДНЕВНО С 9 ДО 9

1505 SW 344 Str. Federal Way WA. 98003

(253)835-9998

Добро пожаловать в наш продуктовый магазин! Вы можете купить качественные русские продукты, познакомиться с Русской кухней, испытать и попробовать великое множество вкуснейших рецептов и найти море полезной, здоровой и ароматной продукции. Мы предлагаем Вам настоящие шоколадные конфеты, свежую выпечку, полезные молочные продукты, домашний русский хлеб и множество других продуктов высшего качества из самого сердца Европы.

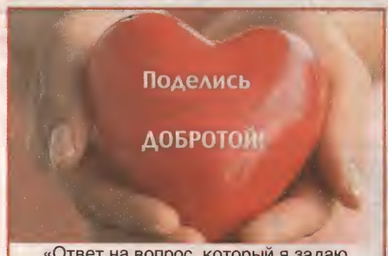




торт «Рыбацкая удача»



Ингредиенты для торта высотой 7-8 см и диаметром у основания 19 см:
–рыба красная слабосолёная (форель или сёмга) – 500 г, – яйца варёные – 4 шт.
– рис отварной – 4-5 ст. л.
– крабовые палочки (или креветки) – 1 упаковка
Для крема:
–мягкий сыр "Филадельфия" – 100 г
– сметана – 4 ст. л., – майонез – 4 ст. л.
– желатин – 8 г
Для украшения:
–зелень, – красная икра
Приготовление:
Приготовление крема. Желатин замочим в 0,5 стакана воды на 30-40 минут для набухания и растворим на водяной бане. Пока остывает желатин, соединяем в однородную массу сметану, майонез и мягкий сыр. Сначала к сыру понемногу добавляем майонез и растираем, затем добавляем сметану и хорошенько размешиваем. Затем, помешивая, вливаем в смесь остывший до легкой теплоты раствор желатина.
Крем получается по густоте, как сметана. Натираем на мелкой тёрке отдельно желтки, белки и крабовые палочки. Форму застилаем полиэтиленовой плёнкой.



«Ответ на вопрос, который я задаю многим: « А чем бы вы хотели заниматься в жизни»? Звучит так: «Помогать людям». Задайте себе вопрос, а что вы видите за понятием «помогать людям»!!!!

-Чем вы хотите помогать людям?! Деньга - ми, вниманием, поддержкой, сильным пле- чом? Давайте поговорим о нравственно-со- циальных ценностях. О том, ЧТО именно многие считают порядочностью и нравственностью. То, что происходит под- мена понятий. мало кто замечает. ЧТО именно эти понятия на самом деле прикры- ва ют собой? Чаще всего это:навязывание своего мнения; желание быть нужным и значимым; заниматься кем угодно, лишь бы не заниматься собой. Что же это за установки помощи всем и всякому? Их нес- колько. Они похожи, разница в нюансах 1.Я хочу помогать людям. 2.Я обязан/дол- жен помогать людям. 3.Это мой крест. 4.Я помогу людям, и они мне отплатят тем же.5.Заниматься кем угодно, лишь бы не заниматься собой. 6.-Ваши ценности не правильные. Это эгоистично! Нельзя думать только о себе.



Как правильно защитить себя и своё будущее.

Накопительное страхование жизни.

Данный вид страхования, бесспорно, имеет мощный потенциал и богатые перспективы в будущем. Потому что уровень финансового просвещения в нашем обществе с каждым годом становится выше. А экономически грамотный человек видит многочисленные преимущества и выгоды от полиса накопительного страхования жизни.

В особенности актуальны рекомендации по открытию программы страхования, если:

- вы являетесь основным добытчиком в семье, ваш доход – «львиная доля» всего семейного бюджета;
- вы откладываете деньги на образование детей, организацию свадебного мероприятия или на покупку недвижимости;
- вы планируете регулярно откладывать денежные суммы;
- вы заинтересованы в гарантии сохранности и приумножения ваших накоплений;
- вы желаете получать достойную пенсию, которая обеспечит вам приличный уровень жизни, и которая не будет зависеть от государства;
- вас волнует финансовая защита ваших близких в будущем;
- вы желаете быть уверенными в завтрашнем дне.

Страхование жизни – это совмещение страхования здоровья и жизни человека с долгосрочной накопительной программой, целью которой является сохранение и приумножение вашего капитала.

Рассмотрим принципы действия программы на практических примерах. Вы, в качестве клиента страховой компании, заключаете договор сроком на 10 лет. Исходя из прописанных условий договора, вы берете на себя обязательства по своевременному внесению заранее огово - ренных взносов. Существует несколько видов уплаты страховых взно - сов. А именно: единовременно, ежегодно, по полугодиям, ежекварталь- но или ежемесячно. Столь гибкий подход обеспечивает вам возмож - ность выбрать наиболее удобный вариант. В свою очередь страховая компания обязуется застраховать ваше здоровье и жизнь, а также сбе - речь и увеличить ваш капитал.

Подытожим вышесказанное. Накопительное страхование сочетает в себе две важные функции.

Во-первых, непосредственное накопление денежных средств. Через определенный промежуток времени вы гарантировано получаете обратно не только вложенные средства, но и накопившиеся проценты. Это позволит вам реализовать поставленные цели. Предоставить детям возможность обучения в престижном учебном заведении. Купить новую квартиру. Или приобрести загородный дом для семейного отдыха.

Во-вторых, при наступлении страхового случая (болезнь, травма, инвалидность или смерть) вы и ваши близкие получают необходимую финансовую поддержку. Ведь эти печальные события оказывают большое влияние на уровень благосостояния семьи.

Законодательство США о банкротстве

В Соединенных Штатах дела о банкротстве законодательно регулируются на федеральном уровне - Кодексом законов о банкротстве (титул 11 Свода федеральных законов США). Отдельные штаты не имеют законодательных полномочий в части банкротства. Законом о реформе законодательства о банкротстве 1978 года прежний Закон о банкротстве 1898 года был признан утратившим силу, и была проведена всесторонняя переработка законодательства о банкротстве.

Согласно титулу 11, организуется пять типов процедур банкротства:

по Главе 7 (ликвидация) - процедура, в которой не освобожденные от распродажи активы должника распродаются управляющим, а выру - ченные средства распределяются между кредиторами в соответствии с очередностью, установленной федеральным законом;

по Главе 9 (реструктуризация муниципальной задолженности) - процедура, предусматривающая способ реорганизации государственными органами их задолженности;

по Главе 11 (реорганизация) - процедура, используемая, главным образом, компаниями, в которой должник обычно продолжает владеть своим имуществом и вести любую деятельность, но обязан предста - вить кредиторам на рассмотрение план реорганизации, который утверждается судом;

по Главе 12 (реструктуризация задолженности семейных фермер - ских хозяйств с устойчивым годовым доходом) - упрощенная проце - дура реорганизации для семейных фермерских хозяйств, в которой должник сохраняет свое имущество и расплачивается с кредиторами из доходов будущих периодов;

по Главе 13 (реструктуризация задолженности частного лица с устойчивым доходом) - процедура, в которой должник может сохранить свое имущество, но обязан регулярно производить выплаты назначенному управляющему в соответствии с планом погашения задолженности. Для того, чтобы получить право на такую процедуру, должник должен обладать регулярным годовым доходом, и размер его долга не должен превышать установленного предела.



КРАСОТА и ЗДОРОВЬЕ

Толстые мужчины храпят, впадают в депрессию, жалуются на снижение потенции, боли в сердце и суставах. Чтобы решить все эти проблемы, можно долго ходить по разным врачам и принимать множество лекарств. А можно просто похудеть.

Группа ученых из Университета Теннесси обнародовала результаты крупномасштабного исследования здоровья водителей: 70% водителей страдают ожирением второй степени. В том, что эти люди быстро набирают вес, нет ничего удивительного: они часами сидят без движения, психоэмоциональная нагрузка колоссальная, чтобы снять стресс и поддержать себя в рабочем состоянии, они постоянно перекусывают–бутерброды, орехи семечки, сладкое. Кстати, семечки – очень калорийный продукт: 100 граммов семечек – это плитка шоколада. Сидячий образ жизни и лишний вес, в свою очередь, могут привести к диабету, гипертонии или сердечно-сосудистым заболеваниям. К таким неутешительным выводам ученые пришли, проанализировав данные состояния здоровья водителей 50 штатов США и 14 стран мира. Доказано: если водитель резко уменьшает физическую активность и не корректирует свое пищевое поведение, его вес начинает увеличиваться уже в первые несколько месяцев управления транспортным средством. «Гиподинамия и избыточный вес в сочетании с другими факторами могут явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. Во-первых, нарушается работа сердечной мышцы, что провоцирует гипертонию и ишемическую болезнь.

Во-вторых, долгое нахождение в положении сидя вызывает застойные явления в малом тазу, а это является предпосылками к нарушению моторики кишечника, запорам, геморрою либо может вызвать простатит и аденому предстательной железы. Вдобавок к этому водители сами подрывают свое здоровье вредными привычками. Употребление за рулем конфет, шоколада, жирной пищи и фастфуда нарушает углеводный обмен в организме, что способно привести к диабету II типа. А курение активизирует развитие скрытых хронических заболеваний, таких как диабет и атеросклероз. Кроме того, у мужчин, в отличие от женщин, жир имеет обыкновение накапливаться в межфасциальных пространствах. Особенно часто он откладывается в области шеи, что провоцирует храп и синдром ночного апноэ – остановку дыхания во время сна. Подкожная жировая клетчатка – не просто слой жира, это еще и депо женских половых гормонов (эстрогенов). При ожирении количество эстрогенов в организме возрастает. И если для женщин такое состояние физиологично, то для мужчин противоестественно. Для них нормальный гормональный фон – преобладание андрогенов (мужских половых гормонов).

Самым лучшим методом борьбы с лишним весом является постоянный контроль и поддержание своего веса в стабильном состоянии. Если вы знаете, что прибавили в весе, безотлагательно верните его в норму.

В этом вам поможет эффективное средство для похудения«ALFIA». Состав «ALFIA» уникален, он содержит экстракты растений термогеников — природных сжигателей жира.

Неоспоримые достоинства этого растительного препарата в том, что он:

- Нормализует обменные процессы в организме.
- Снижает аппетит и предупреждает переедание.
- Не обладает слабительным эффектом, в отличие от других препаратов для снижения веса.
- Способствует очищению организма от шлаков, снижает уровень сахара в крови, нормализует кровяное давление.
- Не требует специальной диеты.
- Выводит лишнюю жидкость из организма, а значит, избавляет от отеков.
- Обладает подтягивающим эффектом. После уменьшения объема тела, кожа становится упругой и молодой.
- Не имеет побочных эффектов.
- Универсален как для женщин, так и для мужчин.
- И, что важно, не способствует увеличению веса после прекращения приема!

Специально подобранный состав «ALFIA» создан только из 100% натуральных растительных экстрактов, способствует естественному сжиганию жиров, в первую очередь - в местах их наибольшего накопления. Уже за первую неделю приема капсул «ALFIA» Вы потеряете 2-3 кг. А за месяц благодаря «ALFIA» вы похудеете до 27 килограммов и больше!

«ALFIA»снижают аппетит,сжигают жиры, от которых так хотят избавиться, не напрягая себя тренажерами и пробежками, ваш обмен веществ ускорится, отчего Вы вздохнете по-новому. А еще у Вас снизится уровень сахара в крови до нормального, плюс нормализуется давление, и злые токсины со шлаками, которые так хорошо обустроились в вашем теле запоют горькую песню, потому что «ALFIA» выгонит их прочь, ваш организм станет чистым, возможно, почти как у младенца. Кстати, Ваш иммунитет укрепится, вы будете меньше болеть, ведь куда стройному человеку болезнь, нужно наслаждаться жизнью. Так не отставайте же, заказывайте прямо сейчас! Позвольте своему организму естественным образом сбросить вес: без стрессов и мучений, с помощью натуральных растительных компонентов нового препарата «ALFIA»

(206) 450-7830





Свечи и уют в доме

Устав от городской суеты Вам хочется спокойствия и тишины? Быстро, красиво и с удовольствием украсить дом, создать уют в нем… Простое решение – свечи, классические, столовые, столбиковые, цветные и ароматизированные, чайные и в стекле и даже уличные свечи! .

Зажженная свеча заряжает помещение хорошей энергетикой, прогоняет плохие мысли, поднимает настроение и способствует расслаблению, романическому настрою. Смотреть на живой огонь - это отличный способ релаксации. Если вы устали или у вас беспокойно и тревожно на душе - зажгите свечу, и все неприятности отступят.

В Америке редкий вечер обходится без свечей. Их зажигают в ресторанах и дома, на ужин или просто так – для настроения. В словян подобные традиции интенсивно входят в привычную реальность. Вместе с привычкой зажигать свечи не только по праздникам, но и в будние дни к людям приходит понимание простой житейской истины: чем больше в жизни красоты, тем ярче мы ощущаем радость и вкус самой жизни. С помощью свечей легко создать уютную обстановку, а при необходимости торжественную и романтическую. А свечи в подсвечниках не только могут служить достойным украшением любого интерьера, но создают настроение, подчеркивают дизайнерские решения.

Давно известны правила, символика цвета, но, выбирая свечу, ориентируйтесь и на собственное восприятие цвета. По общим правилам, красный – цвет страсти, добавляет чувственности, физической активности и эмоциональности в общении. Свет голубых свечей, напротив, успокаивает и умиротворяет. Жёлтый, зелёный – «жизненные цвета», улучшают здоровье, добавляют общению бодрости и оптимизма. В науке о цвете есть мнение, что при взгляде на желтый цвет активизируются жизненные процессы в организме – пищеварительные, дыхательные…Жёлтые свечи создадут атмосферу творчества и хорошо подойдут для встречи в теплом кругу друзей. Зелёный – гармоничный цвет, улучшающий зрение. Оранжевые тона создадут веселое настроение. Ну а бордовый цвет — это почти всегда показатель солидности, консерватизма и умеренности. Свет белых свечей уместен везде, он символизирует чистоту и свежесть.

Вот несколько правил для свечей, которыми украшают праздничный стол:

- по цвету свечи должны гармонировать со скатертью, салфетками или другими элементами убранства стола;
- в низкие подсвечники ставят длинные свечи и наоборот. Но если на столе холодные блюда, то удалите от них пламя, поставив в высокий подсвечник длинные свечи;
- перед праздником свечи советуют подержать часа два в холодильнике, так как охлажденная свеча горит дольше;

